#091

True Progress 🤠

આજના ઝડપી જીવનમાં આપણે ઘણી વાર માનીએ છીએ કે પ્રગતિ એટલે પૈસા, પદ અને પ્રસિદ્ધિ.
પણ સાચી પ્રગતિ તો ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણું મન શાંત હોય છે.

વિચાર કરો…
જો બધું હોય છતાં મન ચિંતિત હોય, તો એ શું કામનું?
અને જો થોડું હોય છતાં મન ખુશ અને શાંત હોય, તો એ જ સાચું સુખ છે.

મનની શાંતિ એટલે —
✔ વિચારો પર નિયંત્રણ
✔ પરિસ્થિતિમાં સ્થિરતા
✔ અને અંદરથી સંતોષ

જેમ દરિયા ઉપર તરંગો હોય, પણ અંદરથી તે શાંત હોય છે…
એમ આપણું જીવન પણ બહારથી વ્યસ્ત હોઈ શકે, પણ અંદરથી શાંત હોવું જોઈએ.

એટલા માટે રોજ થોડો સમય પોતાને આપીએ
મનને શાંત કરીએ
કારણ કે મનની શાંતિ એ જ આપણી સૌથી મોટી પ્રગતિ છે.